



JISMONIY FAOLLIKNING INSON PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Munisa Bannobova Ma'rufjon qizi

*Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya faoliyat turlari yo'nalishi 1-kurs
talabasi*

Parpiyev Oybek Abdurahmonovich

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy tarbiya va
sport o'yinlarini o'qitish metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy faollikning inson psixologik salomatligiga ta'siri ilmiy manbalar va zamonaviy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy mashqlarning depressiya, tashvish va stress darajalarini kamaytirishdagi rolini aniqlashdan iborat. Ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik inson miyasida endorfin, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari" ajralishini kuchaytiradi. Bu esa kayfiyatni yaxshilash, stressni kamaytirish hamda ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar depressiya xavfini 25–30% ga kamaytirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, psixologik salomatlik, depressiya, tashvish, stress, sport, endorfin, serotonin.

Kirish: So'nggi yillarda inson psixologik salomatligi global miqyosda dolzarb masalalardan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha yuz millionlab insonlar depressiya va tashvish buzilishlari bilan kurashmoqda. Bunday ruhiy muammolar insonning kundalik hayoti, ish faoliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy turmush tarzi, uzoq vaqt kompyuter qarshisida ishlash, jismoniy harakatning kamayishi va yuqori darajadagi stress inson ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qilmoqda. Shu sababli jismoniy faollikni kundalik hayotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarixiy manbalarda ham jismoniy harakatning ruhiy salomatlikka foydasi haqida ko'plab fikrlar mavjud. Buyuk tabib Ibn Sino o'z asarlarida jismoniy mashqlar inson organizmini sog'lom saqlashda muhim omil ekanligini ta'kidlagan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Jismoniy faollikning biologik ta'sir mexanizmlari: Jismoniy faollik inson organizmida bir qator fiziologik jarayonlarni faollashtiradi. Mashq vaqtida yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va miya ko'proq



kislorod bilan ta'minlanadi. Bu esa miya faoliyatini faollashtirib, kognitiv jarayonlarni yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar vaqtida quyidagi gormonlar ajraladi:

Endorfin – insonda quvonch va baxt hissini paydo qiladi.

Serotonin – kayfiyatni barqarorlashtiradi va depressiyani kamaytiradi.

Dopamin – motivatsiya va zavq hissini oshiradi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini pasaytiradi. Kortizol darajasining kamayishi esa stress va tashvish hissining kamayishiga olib keladi.

Jismoniy faollikning psixologik ta'siri: Muntazam jismoniy mashqlar inson ruhiy holatini bir necha jihatdan yaxshilaydi. Birinchidan, sport bilan shug'ullanish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ikkinchidan, sport faoliyati ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi, ayniqsa guruhli sport turlari insonlarni birlashtiradi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar quyidagi ijobiy ta'sirlarga ega:

1. stress darajasini kamaytiradi
2. uyqu sifatini yaxshilaydi
3. energiya va ish unumdorligini oshiradi
4. diqqat va xotirani kuchaytiradi
5. emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi

Ilmiy tadqiqotlar natijalari: Ko'plab ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollikning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Masalan:

- Harvard universiteti tadqiqotiga ko'ra, kuniga 15 daqiqa yugurish yoki 1 soat yurish depressiya xavfini 26% ga kamaytiradi.
- Meta-tahlil natijalariga ko'ra, jismoniy mashqlar depressiya alomatlarini o'rtacha darajada kamaytiradi (effekt o'lchami -0.4 dan -0.6 gacha).
- 12 haftalik muntazam mashqlar inson kayfiyatini sezilarli darajada yaxshilashi aniqlangan.

Jismoniy mashqlar ta'sirining psixologik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Mashqdan oldin	12 hafta mashqdan keyin
Stress darajasi	70%	40%
Tashvish darajasi	65%	38%
Depressiya alomatlari	60%	35%
Kayfiyat darajasi	45%	75%

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, muntazam jismoniy mashqlar psixologik salomatlikni sezilarli darajada yaxshilaydi.



Jismoniy faollik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik

Grafikdan ko'rinib turibdiki, jismoniy faollik darajasi oshgani sari stress va depressiya darajasi pasayadi, kayfiyat esa yaxshilanadi.

Amaliy tavsiyalar

Ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun quyidagi jismoniy mashqlar tavsiya etiladi:

- a) kuniga 30 daqiqa tez yurish
- b) yugurish yoki velosiped haydash
- c) suzish
- d) yoga va meditatsiya
- e) jamoaviy sport turlari (futbol, voleybol)

Mutaxassislar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tavsiya etadilar.

Xulosa: Jismoniy faollik inson psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar davomida organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi gormonlar ajralib chiqadi, bu esa insonning kayfiyatini yaxshilashga, stress darajasini kamaytirishga va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish depressiya va tashvish alomatlarini kamaytirishi, uyqu sifatini yaxshilashi hamda insonning umumiy hayot sifatini oshirishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi, ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi va shaxsning emotsional muvozanatini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik insonning kognitiv qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Mashqlar natijasida miya faoliyati yaxshilanib, diqqat, xotira va fikrlash jarayonlari yanada samarali bo'ladi. Ayniqsa yoshlar va talabalar uchun sport bilan shug'ullanish o'qish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish zarur. Mutaxassislar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tavsiya etadilar. Bu nafaqat jismoniy sog'liqni saqlashga, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik inson psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashning eng samarali, tabiiy va iqtisodiy jihatdan qulay usullaridan biridir. Shu bois jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlar orasida sportga bo'lgan qiziqishni oshirish va jismoniy faollikni keng



ommalashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Каримов И.А. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Ибн Сино. Tib qonunlari (Al-Qonun fi't-tibb). Toshkent: Fan nashriyoti.
3. Mahmudov T. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Singh B. et al. *Effectiveness of physical activity interventions for improving depression and anxiety*. British Journal of Sports Medicine, 2023.
5. Pearce M. *Association Between Physical Activity and Risk of Depression*. JAMA Psychiatry, 2022.
6. Mahindru A. *Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being*. 2023.
7. Anvarjanova O. Sport va jismoniy faollikning inson ruhiy salomatligiga ta'siri. 2025.
8. Xudoyberdiyev N. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent, 2020.
9. “Xalq so'zi” gazetasi. Sog'lom turmush tarzi – millat kelajagi. 2024.
10. “Yangi O'zbekiston” gazetasi. Sport va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik. 2023.
11. Mayo Clinic. Exercise and mental health. 2023.
12. World Health Organization. Physical activity and mental health. 2024.
13. HelpGuide.org. How Exercise Improves Mental Health. 2025.